Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/repassainsbaspri00elli

PUBLICATION ~~542~~ 578 PUBLIÉ EN AOÛT 1936
CIRCULAIRE 100 RÉIMPRESSION CIRCULAIRE N° 130
DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

REPAS SAINS
à Bas Prix

PAR

EDITH L. ELLIOT ET LAURA C. PEPPER

DIVISION DES FRUITS
DIVISION DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE
MINISTÈRE FÉDÉRAL DE L'AGRICULTURE

0.4
.12
510
36

Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture,
Ottawa, Canada

QUANTITÉ MINIMUM DE NOURRITURE POUR UNE SEMAINE

Pour une famille de 2 adultes et de 3 enfants de plus de 2 ans

13c. par personne et par jour

Aliment	Quantité	Prix par unité	Coût	
Lait	14 pintes	.08 la pte	$1.12	$1.12
FRUITS ET LÉGUMES				.94
Pommes (fraîches)	5 liv.	.05 la liv.		
ou				
Pommes séchées et	1 liv.	.13 la liv.		
Fruits en conserves: (Pêches, poires, prunes)	1 boîte nº 2 (régulier).	.12 la bte	.25	
Tomates	3 boîtes nº 2½ (régulier).	.10 la bte	.30	
Pommes de terre	15 liv.	.01 la liv.	.15	
Choux	3 liv.	.02 la liv.	.06	
Oignons	1 liv.	.03 la liv.	.03	
Carottes, betteraves, navets	10 liv.	.01½ la liv.	.15	
PAIN, CÉRÉALES ET AUTRES GRAINS				.90
Pain (moitié blé entier)	10 pains	.06 le pain	.60	
Avoine roulée ou blé concassé	3 liv.	.04 la liv.	.12	
Riz, macaroni, tapioca ou orge	1 liv.	.05 la liv.	.05	
Farine	3 liv.	.02 la liv.	.06	
Fèves sèches	1 liv.	.03 la liv.	.03	
Pois, secs	1 liv.	.04 la liv.	.04	
GRAISSES, SUCRE ET AUTRES ÉPICERIES				.95
Beurre	2 liv.	.24 la liv.	.48	
Saindoux	½ liv.	.16 la liv.	.08	
Sucre	2 liv.	.07 la liv.	.14	
Mélasse	1 chopine	.10 la chop	.10	
Autres épiceries — thé, café, épices, poudre à pâte			.15	
VIANDE ET ALIMENTS QUI REMPLACENT LA VIANDE				.74
Bœuf	3 liv.	.13 la liv.	.39	
Poisson (morue sèche)	1 liv.	.05 la liv.	.05	
Foie de porc ou de bœuf	½ liv.	.10 la liv.	.05	
Fromage	½ liv.	.14 la liv.	.07	
Œufs	¼ douzaine	.40 la dze	1	
Beurre de pistaches	½ liv.	.16 la liv.	.08	
Dépense totale				$4.65

DÉPENSE TOTALE

Il peut être nécessaire de faire certains changements suivant les prix qui ont cours dans la localité et dans la saison, mais on ne devrait jamais donner moins que les quantités indiquées de lait, de fruits, de légumes et de céréales, surtout lorsqu'il y a des enfants, car ces quantités sont tout juste suffisantes pour l'entretien de la vie, et il vaudrait mieux pour plus de sûreté donner un régime un peu plus abondant, afin d'assurer une santé parfaite.

Si les prix baissent ou si vous avez plus d'argent, augmentez la quantité de lait, pour en fournir une pinte par enfant et une chopine par adulte par jour, et donnez plus de fruits frais et de légumes verts et jaunes. Vous pourriez aussi donner plus de viande et plus d'œufs, et enfin dépenser plus en épiceries.

Dans le tableau qui précède, l'argent que l'on a est réparti dans les proportions suivantes:

Un quart pour le lait—Chaque enfant devrait avoir au moins 1 chopine de lait et il vaut mieux qu'il en ait une pinte par jour. Chaque adulte devrait avoir de ½ à 1 chopine par jour. Employez du lait écrémé pour la cuisine, si vous pouvez vous en procurer à bas prix.

Un cinquième ou plus pour les fruits et légumes—Servez des produits frais pendant leur saison. Donnez des pommes de terre et un autre légume, deux si possible, tous les jours de l'année. Donnez un fruit tous les jours. Servez du chou cru au moins deux fois par semaine. Les pommes séchées ne coûtent pas cher et font des mets appétissants. Servez des conserves de tomates au moins deux fois par semaine pour les adultes et plus souvent pour les enfants.—Donnez du jus de tomate coulé aux bébés.

Un cinquième pour les céréales—Donnez des céréales en abondance—Les grains entiers sont les meilleurs—Employez un peu de pain de blé entier, ou ne mangez que du pain de blé entier. Le pain de la veille est le meilleur pour les enfants et il coûte moins cher que le pain frais.

Un cinquième ou moins pour les graisses, le sucre et autres épiceries—Le beurre est un aliment trop précieux pour qu'on essaie de le remplacer. On peut acheter des graisses et les fondre à la maison pour la cuisine. On peut remplacer une partie du sucre par des conserves de fruits. La mélasse peut être employée en guise de sucre quand il faut économiser.

Le reste pour la viande et les aliments qui la remplacent—Les morceaux bon marché sont nourrissants, mais ils exigent une cuisson lente, à feu doux. On peut réduire le temps de la cuisson en broyant la viande. Les pois et les fèves remplacent la viande, mais pas les pommes de terre. Si vous servez du fromage, faites-en le mets principal du repas. Autant que possible, donnez des œufs aux jeunes enfants.

Les menus suivants se composent de produits bon marché:

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
DIMANCHE—	Blé concassé Pain grillé Mélasse Café et lait	Pâté à la viande avec carottes et oignons Purée de pommes de terre Pain et beurre Crème au caramel	Fondue au fromage Pain et beurre Conserves de fruits Thé et lait
LUNDI—	Avoine roulée Pain grillé Thé et lait	Soupe aux pois Salade de choux Pommes de terre au four Pain et beurre Lait caillé	Riz aux tomates Pain et beurre Biscuits secs Thé et lait
MARDI—	Blé concassé Pain grillé Thé et lait	Fèves avec sauce aux tomates Timbale de pommes de terre Pouding aux pommes Betty (Pain et beurre)	Soupe aux fèves Pain et beurre Petits pains et mélasse Thé et lait
MERCREDI—	Avoine roulée Pain grillé Café et lait	Bifteck espagnol Pommes de terre Navets en purée Blanc-manger Pain et beurre	Macaroni au fromage Pain et beurre Pommes cuites ou compote de pommes Thé et lait
JEUDI—	Blé concassé Pain grillé Thé et lait	Foie aux oignons Pommes de terre bouillies Pouding au pain (Pain et beurre)	Soupe aux pois Salade de choux et de carottes crues et râpées Pain et beurre de pistaches Thé et lait
VENDREDI—	Avoine roulée Pain grillé Mélasse Café et lait	Morue à la crème Tomates bouillies, pommes de terre bouillies Pouding de pommes au tapioca Pain et beurre	Chaudronnée de légumes Pain et beurre Pain d'épices Thé et lait
SAMEDI—	Blé concassé Pain grillé Thé et lait	Bifteck haché (Hamburg) Pommes de terre Betteraves Pain et beurre Pouding au riz	Chou avec sauce au fromage Pain et beurre de pistaches Thé et lait

NOTE:—Les enfants devraient avoir du jus de tomates tous les jours; les adultes, du café ou du thé une ou deux fois par jour. Le lait mentionné dans les menus qui précèdent est pour les enfants.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00200321 0

COMMENT CHOISIR LES ALIMENTS NÉCESSAIRES À L'ORGANISME

Pour obtenir le régime le plus nutritif et le plus sain en dépensant le moins d'argent possible, il faut connaître les aliments qui satisfont aux besoins du corps au plus bas prix possible. La plupart des aliments contiennent plus d'un élément nutritif et ont plus d'un emploi dans l'organisme, mais ils peuvent être divisés dans les catégories suivantes d'après leur emploi principal:

Pour construire et réparer les tissus du corps—Protéines.

Producteurs de chaleur et d'énergie—Hydrates de carbone (sucres et fécules).
Matières grasses.

Pour former les os et les dents—Substances minérales.

Régulateurs du corps—Substances minérales.
Eau.
Matières fibreuses (cellulose).

Protecteurs du corps—Vitamines.

Les tableaux suivants montrent les aliments principaux dans chaque catégorie:

PROTÉINES	HYDRATES DE CARBONE		MATIÈRES GRASSES
	Sucres	Fécules	
Viande maigre.	Sucre.	Pain.	Beurre.
Foie.	Sirops.	Céréales—Avoine roulée, blé concassé, riz, tapioca, macaroni, etc.	Crème.
Poisson.	Miel.	Pois secs.	Fromage.
Lait	Mélasse.	Fèves sèches.	Saindoux.
Fromage.	Fruits secs.		Bacon.
Œufs.	Fruits frais.		Graisses végétales.
Amandes.			Beurre de pistaches.
Pois secs.			Œufs.
Fèves sèches.			

SUBSTANCES MINÉRALES			EAU
Calcium et phosphore (Pour former les os et les dents)		Fer (Pour former le sang)	
Lait.	Carottes.	Foie.	Eau.
Lait de beurre.	Pommes de terre.	Viande maigre.	Breuvages.
Fromage.	Fèves en cosses.	Epinards.	Fruits frais.
Viande maigre.	Chou.	Mélasse.	Légumes.
Foie	Chou-fleur.	Son.	
Œufs	Céleri.	Blé entier.	MATIÈRES FIBREUSES
Epinards.	Navets.	Avoine roulée.	
Pois et fèves secs.	Pistaches.	Pommes de terre.	(Cellulose)
Avoine roulée.	Pommes.	Carottes.	
	Oranges.	Navets.	Fruits et légumes fibreux.
		Pistaches.	Grains entiers de céréales.

VITAMINES

Le lait et ses produits, les œufs, le foie et les légumes verts, sont de bonnes sources de la vitamine A, qui développe la résistance aux maladies et stimule la croissance.

La plupart des aliments, et spécialement les grains entiers de céréales, les légumes feuillus, le lait et la levure, contiennent les vitamines B et G, qui stimulent l'appétit, aident la digestion et préviennent les troubles du système nerveux.

Les fruits et les légumes crus, ainsi que les tomates en conserves, sont de bonnes sources de la vitamine C, qui stimule le développement des dents et des os et prévient le scorbut.

L'huile de foie de morue, le beurre, la crème et les jaunes d'œufs fournissent la vitamine D, qui prévient le rachitisme.

Pour plus amples renseignements, s'adresser aux Divisions de l'industrie laitière ou des fruits, Ministère de l'Agriculture, Ottawa, Canada.